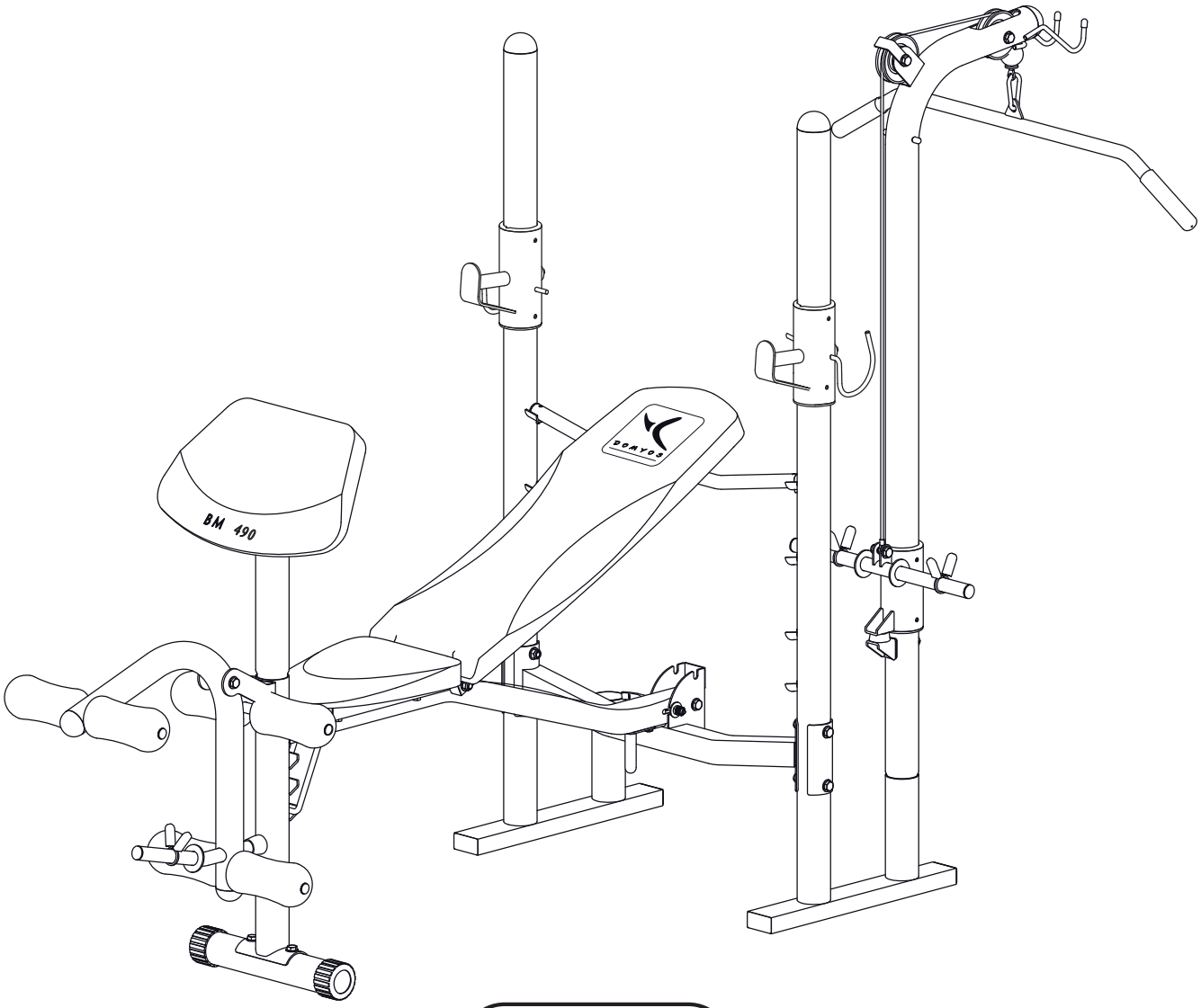
BM 490

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



DOMYOS

BM 490

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

DOMYOS

oxylane
www.domyos.com

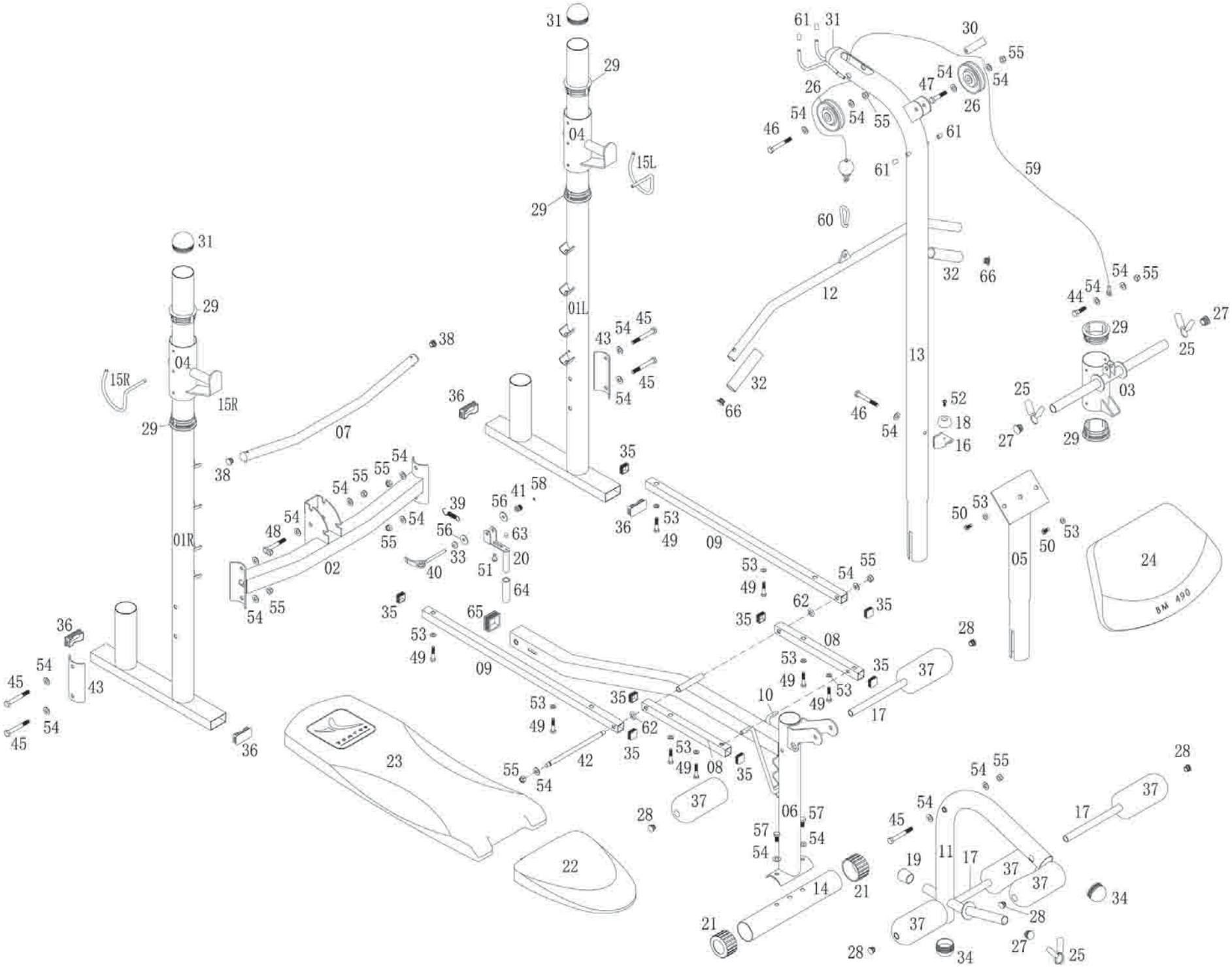
OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае

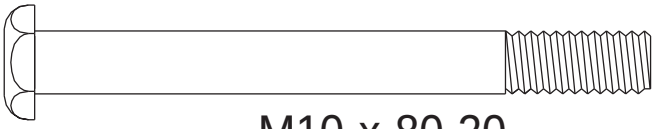
Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1159.069 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

合格品


BM 490

45 A



X5

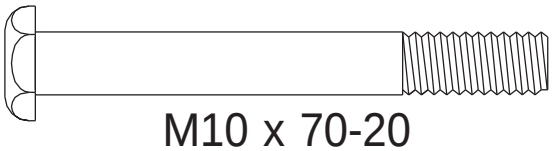
M10 x 80-20

46 B

X2

M10 x 75-20

48 C



X1

M10 x 70-20

47 E

X1

M10 x 50-20

49 F

X8

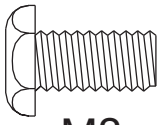
M8 x 40

44 G

X1

M10 x 35

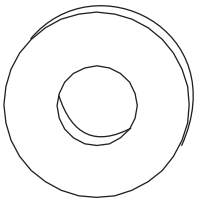
50 H



X2

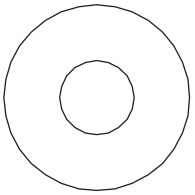
M8 x 20

62 O



X 2

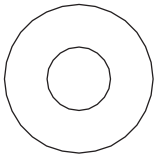
54 I



X 23

M 10

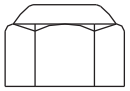
53 J



X 10

M 8

55 K



X 11

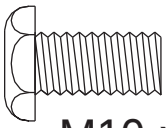
M 10

56 M

X 2

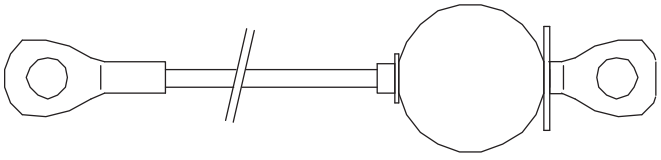
M 8

57 P

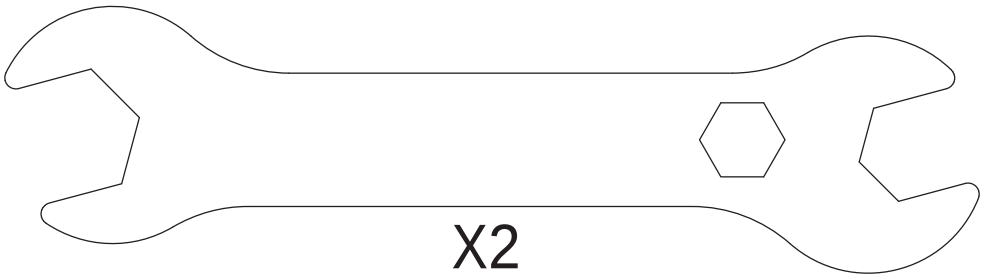


X2

M10 x 20



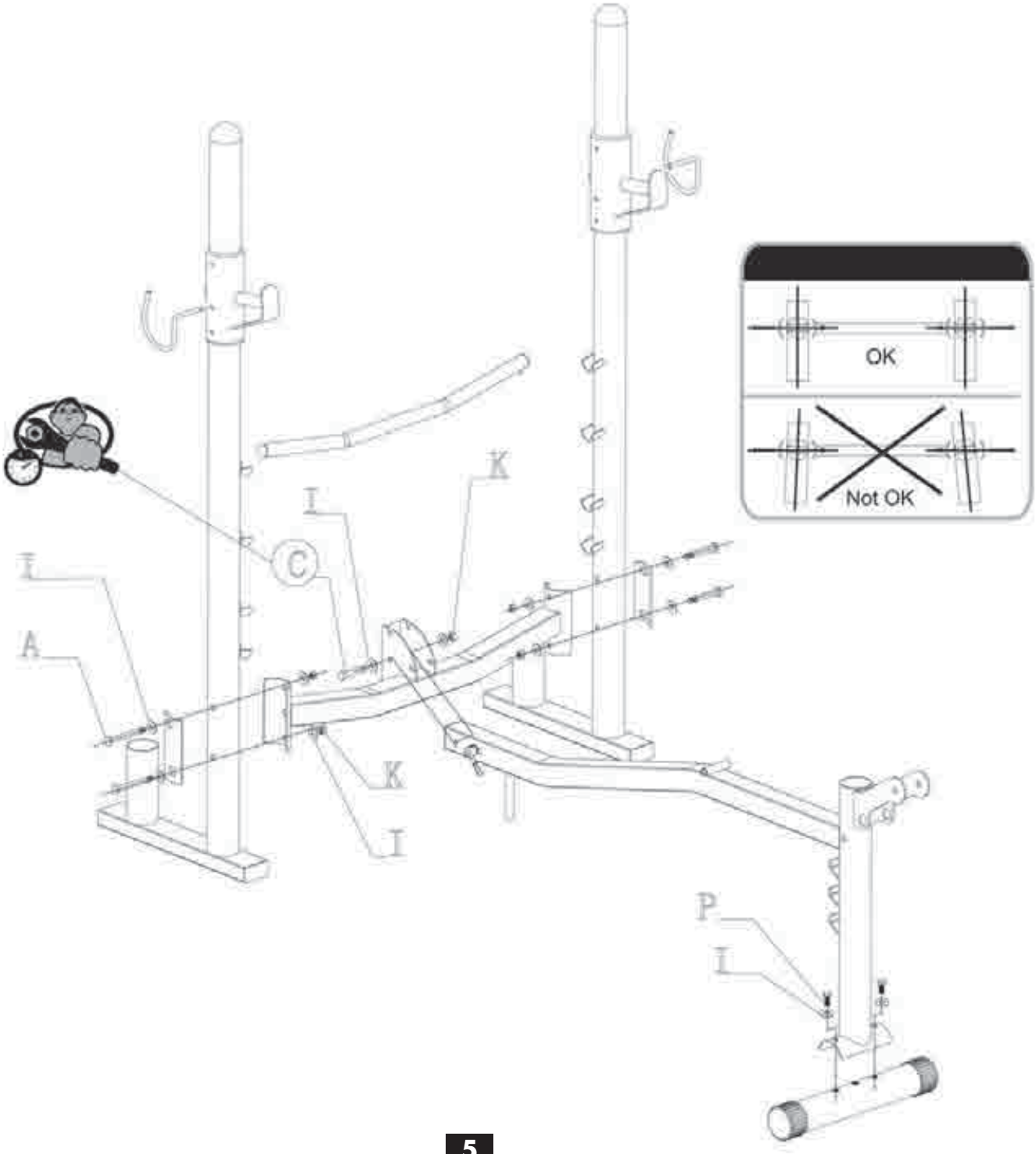
X1



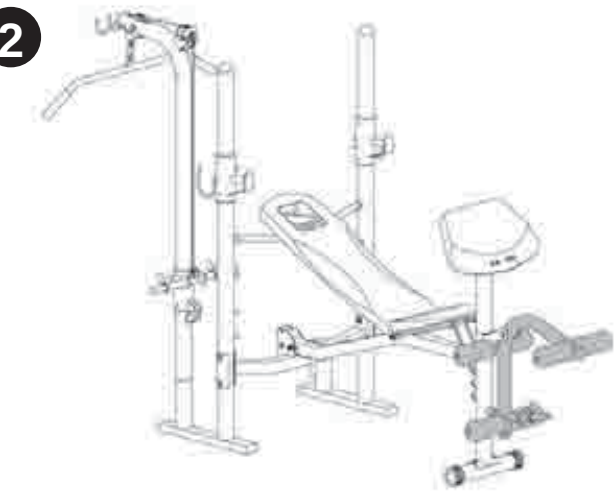
X2

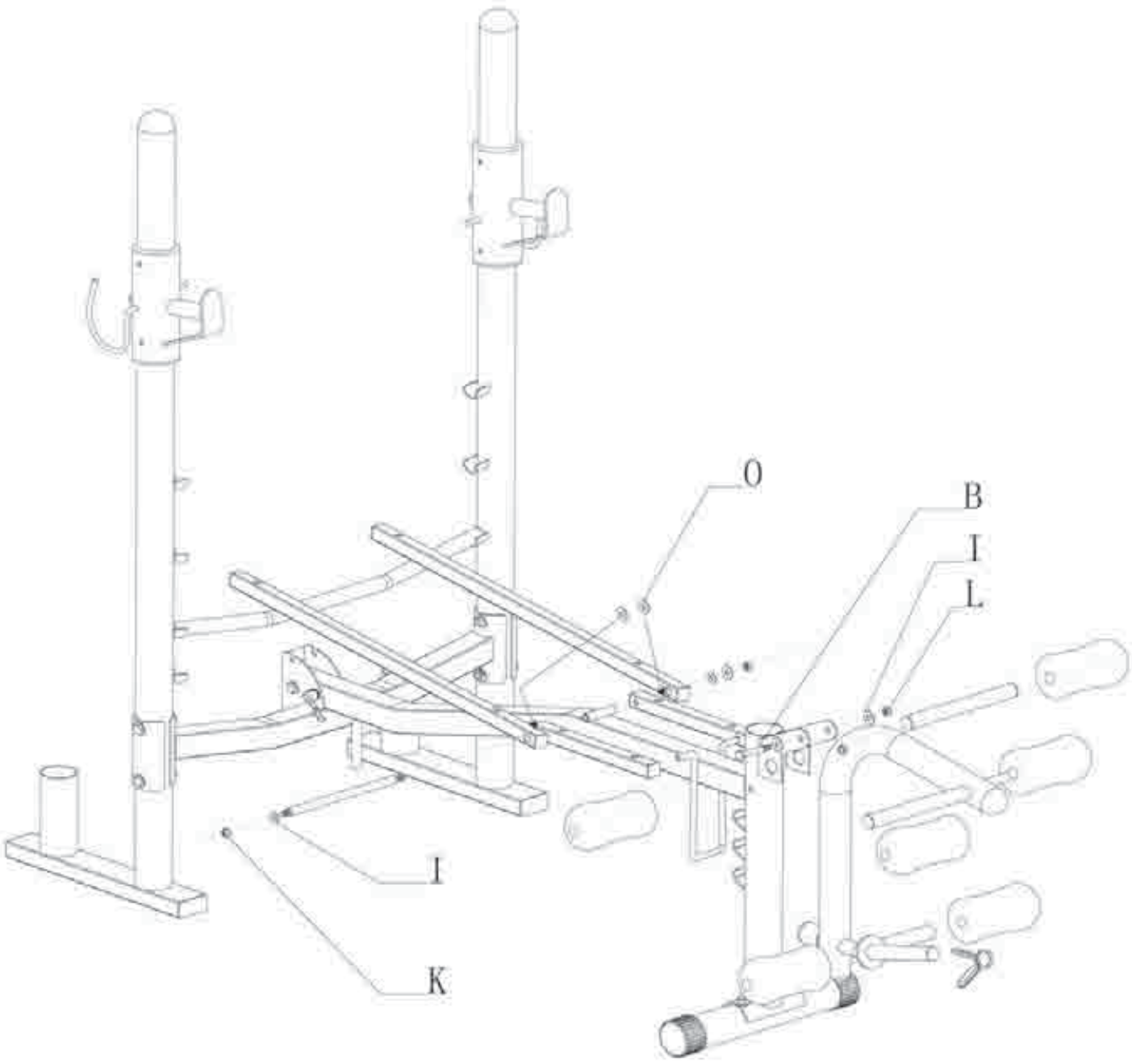
X2

1

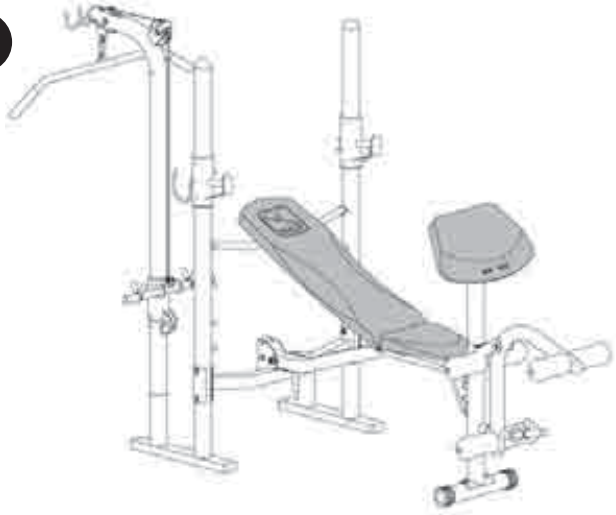


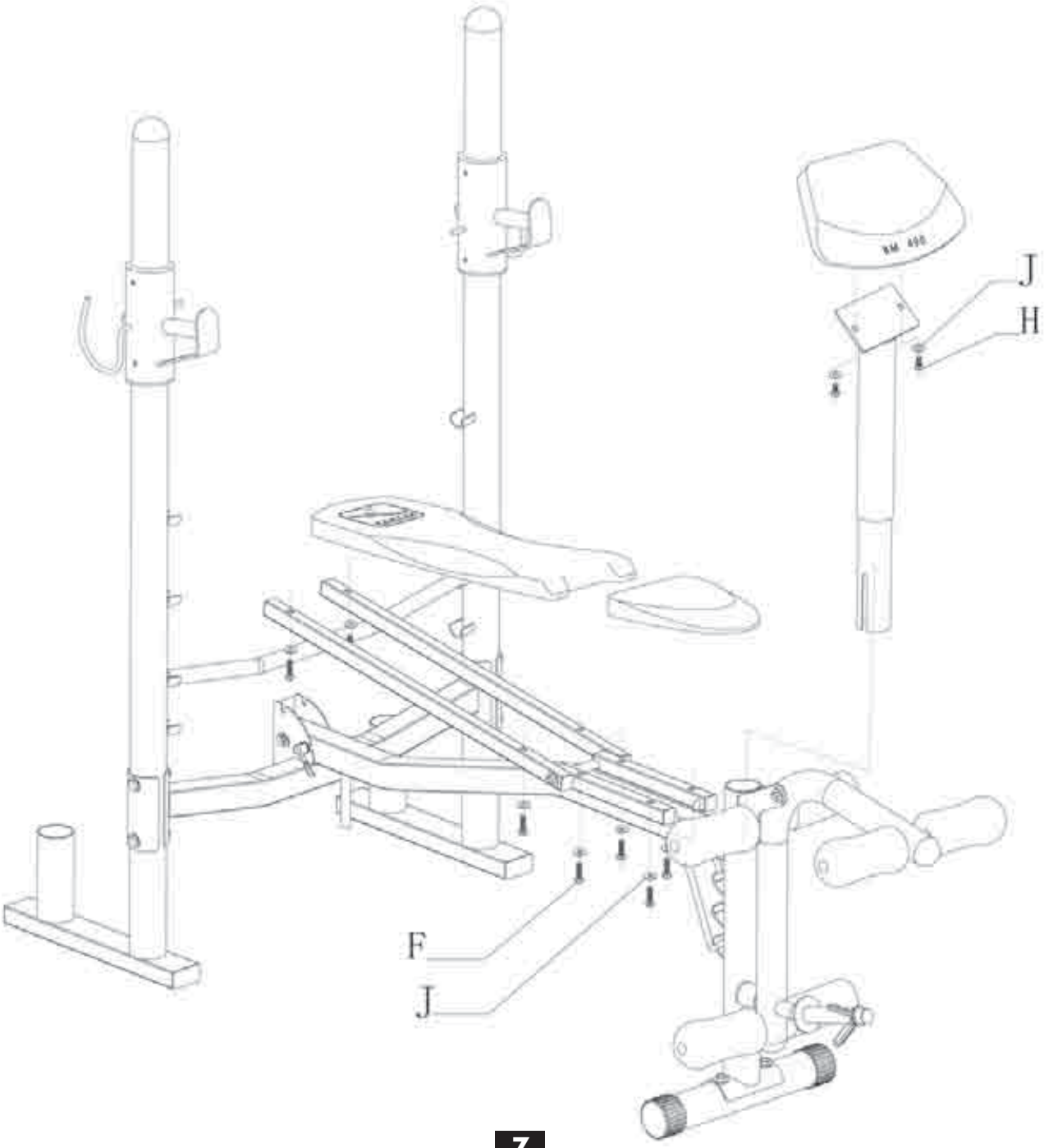
2



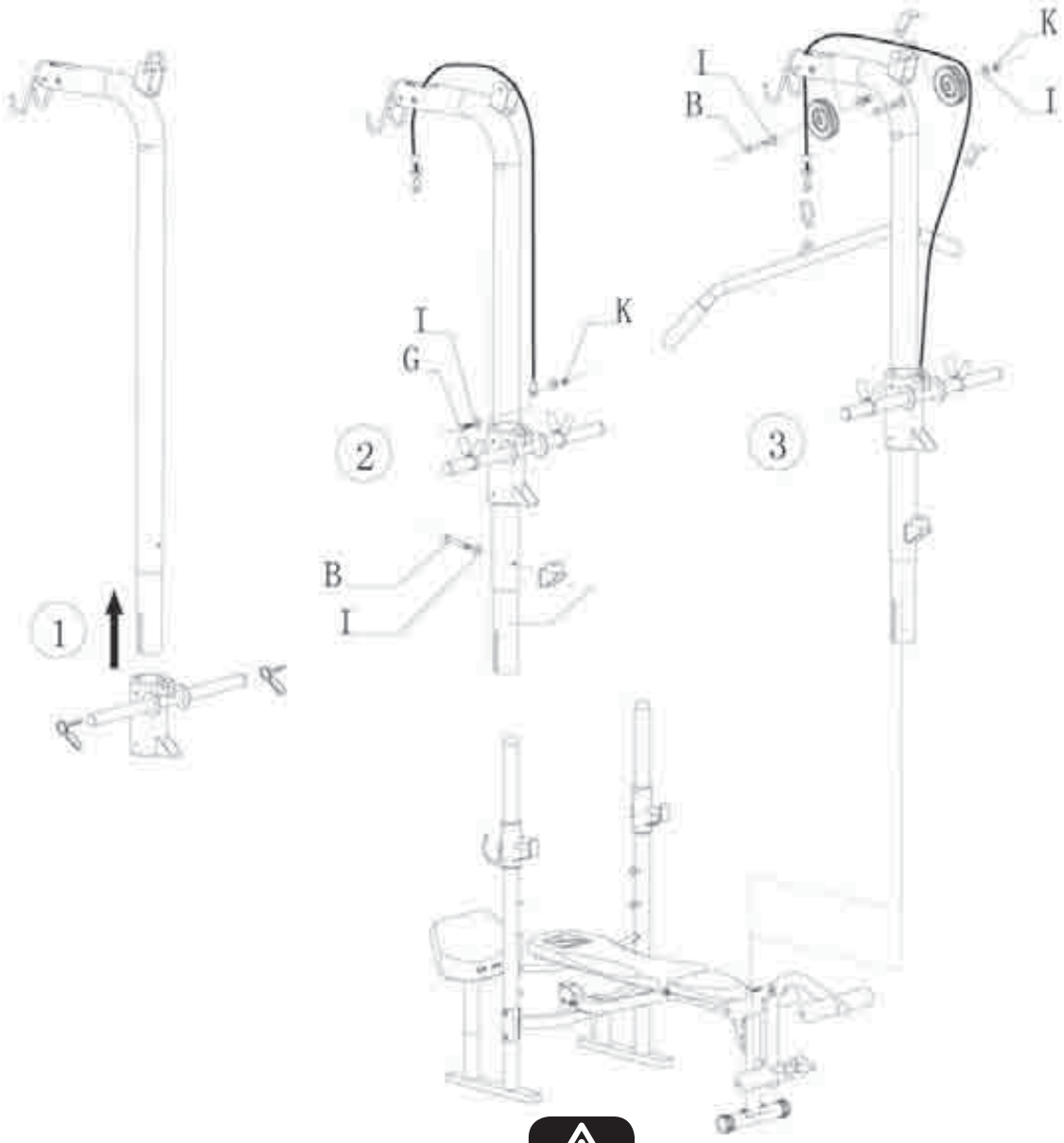


3





4



(F) Ne pas utiliser l'option tour à poulie lorsqu'elle est dans son lieu de rangement.

(EN) Do not use the pulley station when it is in its stored position.

(ES) No utilizar la opción torre de polea cuando está en su lugar de almacenamiento.

(DE) Die Option Zugturm nicht verwenden, wenn Sie in ihrem Verstauungsplatz ist.

(IT) Non utilizzare l'accessorio torretta di trazione quando si trova nella sua sede di riposo.

(NL) De optie riemschijftoren niet gebruiken als die zich in zijn opbergplaats bevindt.

(PT) Não utilizar a opção rotação com roldana sempre que esta estiver dentro do seu limite de alcance.

(PL) Nie używać elementów dodatkowych kiedy znajdują się w schowku.

(HU) Ne használja a csigás oszlop opciót, amikor az a tárolási helyen van.

(RU) Не использовать опцию роликовый круг во время его нахождения в месте хранения.

(RO) Nu utilizați accesoriul turn cu scripete atunci când acesta se află în locul său de depozitare.

(SK) Nepoužívajte kladku, pokiaľ nie je na správnom mieste určenom na jej použitie.

(CS) Nepoužívejte kladku, pokud není na místě určeném pro její použití.

(SV) Använd inte latsdraget när det är i undanstoppat läge.

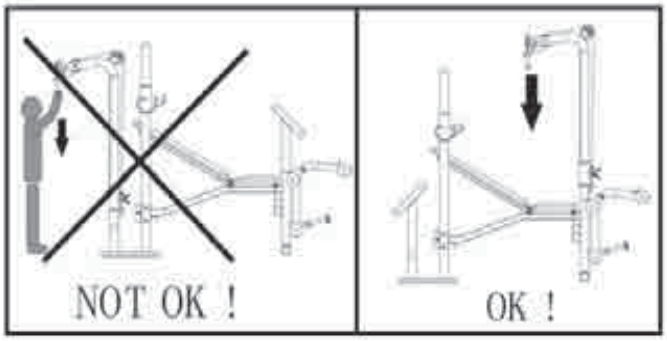
(BG) Не използвайте опцията горен скрипец, когато той е прибран на мястото определено за него на уреда.

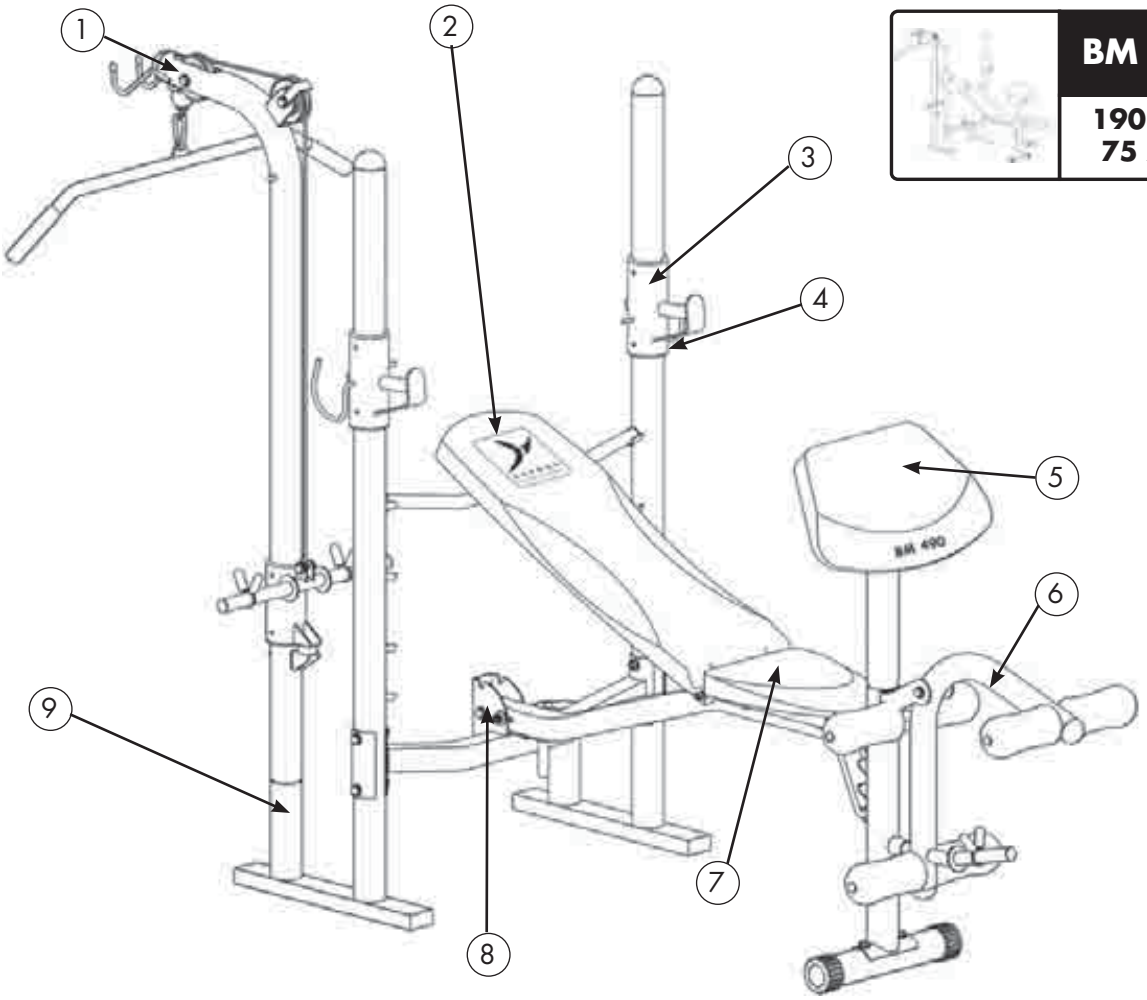
(TR) Makara kulesi opsiyonunu kaldırıldığı yerdeyken kullanmayın.

(UK) Не користуватися блоковою колонкою, коли вона знаходиться у складеному положенні.

(AR) لا تستخدم خيار دورة البكرة إذا كانت موضوعة في مكانها.

(ZH) 请不要在存放的地方使用附加拉杆支架





BM 490	51 kg 112.5 lbs
190 x 80 x 190 cm 75 x 35 x 75 inch	

(1)

Option tour à poulie
Pulley station
Opción torre de polea
Option Zugturm
Opzione kit torretta
Optie lat pulley
Opção de roldana
Opcja z przyrządem do ćwiczenia mięśni grzbietowych
Csigás torony opció
Опция – поворотный на ролике
Accesoriul turn cu scripete
Alternatíva kladka
Varianta kladky
Latsdragsfunktion
Опция горен скрипец.
Makara kulesi opsiyonu
Блокова колонка
خيار دورة الكرة
附加拉杆支架

(2)

Dossier
Backrest
Respaldo
Rückenlehne
Schienale
Rugleuning
Espaldar
Oparcie
Háttámla
Спинка
Spătar
Operadlo
Opěradlo
Ryggstöd
Облегалка
Arkalık
Спинка
مسند الظهر
椅背

(3)

Support de poids réglables
Adjustable weights support
Soporte de peso ajustable
Verstellbare Gewichtsablage
Supporto di peso regolabile
Regelbare gewichtenhouder
Suporte de peso regulável
wspornik nóg regulowany
Állítható nehezéktartó
Регулируемые стойки для грифа
Suport de greutăți reglabile
Podpera nastaviteľných závaží
Podpěra nastavitelných závaží
Justerbara tyngdstöd
Регулируеми стойки за тежестите
Ayarlanabilir dambıl sehpası
Тримач для регульованих вантажів.
دواسة للقدمين قابلة للضبط
可调节的载重支撑

(4)

Crochet de sécurité
Safety catch
Gancho de seguridad
Sicherheitshacken
Gancio di sicurezza
Veiligheidshaak
Gancho de segurança
Hak bezpieczeństwa
Biztonsági horog
Крючок безопасности
Cârlig de siguranță
Bezpečnostný háčik
Bezpečnostní háček
Säkerhetshake
Предпазна скоба
Güvenlik çengeli
Гачок безпеки.
خطاف الآمان
安全挂钩

(5)

Pupitre à biceps
Biceps console
Pupitre para bíceps
Bizepspult
Attrezzo per bicipiti
Bicepsdesk
Aparelho de bíceps
Pulpit do ćwiczenia bicepsa
Bicepszpult
Пульт для бицепсов
Pupitru pentru bicepși
Bicepsová lavica
Bicepsová lavice
Bicepsstöd
Стойка за бицепс
Biseps sehpası
Підставка для біцепсів
لوحة للعضلات ذات الرأسين
二头肌练习斜面台

(6)

Leg
Leg
Leg
Beincurler
Leg
Leg
Leg
Dêwignia do ćwiczenia nóg nůg
Láb
Ножной блок
Leg
Leg
Leg
Leg
Стойка за краката
Bacak
Опорний стояк
قدم
支脚

(7)

Siège
Seat
Asiento
Sitz
Seduta
Zitting
Assento
Siedzenie
Ülés
Сиденье
Scaun
Sedák
Sedlo
Sits
Седло
Oturak
Сідло
مقعد
座位

(8)

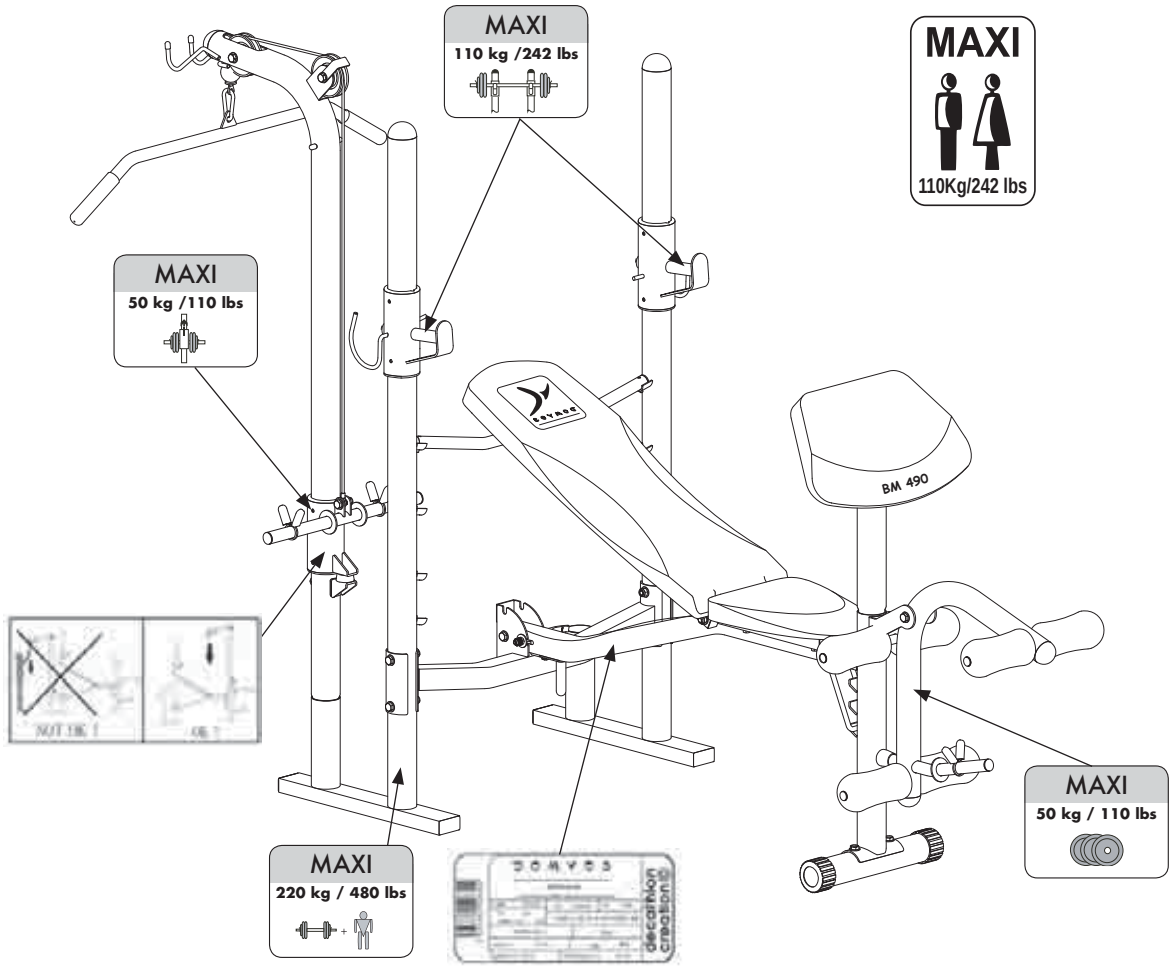
Système de pliage et verrouillage
Folding and locking system
Sistema de plegado y bloqueo
Klapp- und Verriegelungssystem
Sistema di chiusura e bloccaggio
Systeem om te buigen en te vergrendelen
Sistema de dobragem e bloqueio
System sk adania i blokowania
Összecsukó és reteszelő rendszer
Система сгибания и блокировки
Sistem de pliere și de blocare
Systťm zloženia a zaistenia
Systém složení a zajištění
Hopfällnings- och låsningssystem
Система на сгъване и заключване
Katlama ve kilitleme sistemi
Система складання та блокування.
نظام الطي والفك
固定和拆卸的系统

(9)

Lieu de rangement des options
Storage rack
Lugar de almacenamiento de las opciones
Verstauungsplatz für Optionen
Sede di riposo degli accessori
Opbergplaats voor de opties
Local de arrumação das opções
Schowek na elementy dodatkowe
Opciós tárolási hely
Место сборки опций
Loc pentru depozitarea accesoriilor
Miesto na uloženie doplnkov
Místo pro uložení doplňků
Undanstoppningsplatser för funktionerna
Място на подреждане на опциите
Opsiyonların konulduğu yer
Місце складання додаткових пристроїв.
مكان تنظيم الملحقات
存放附加支架的地方

⚠ WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yönetmini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

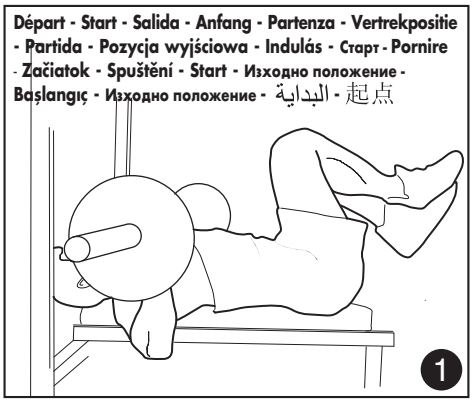
⚠ تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

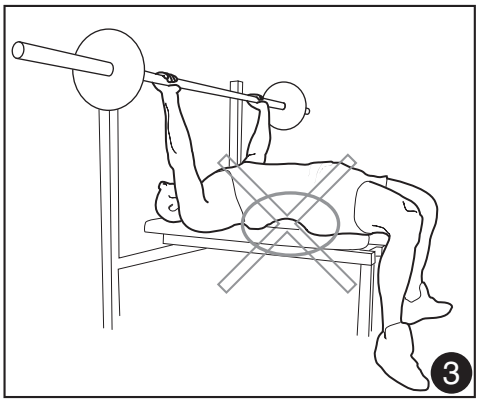
⚠ 注意

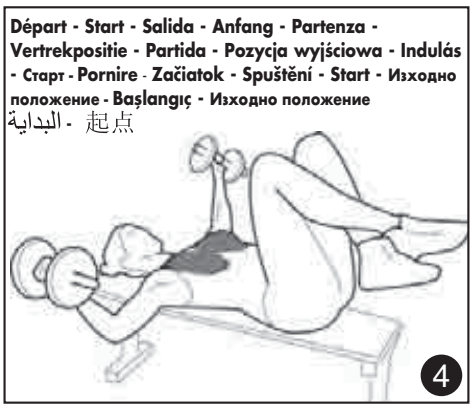
- 滥用本产品有造成严 重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说 明，遵守其中的有关注 意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产 品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模 糊或无标签，则应更换 标签。
- 使手、脚和头发远离 运动的部位。

EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ • EXERCIȚII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER • ВПРАВИ • تمارين • 训练


Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт - Pornire - Začiatok - Spuštění - Start - Изходно положение - Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点
1

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение
Varış - Крайно положение - الوصول - 终点
2

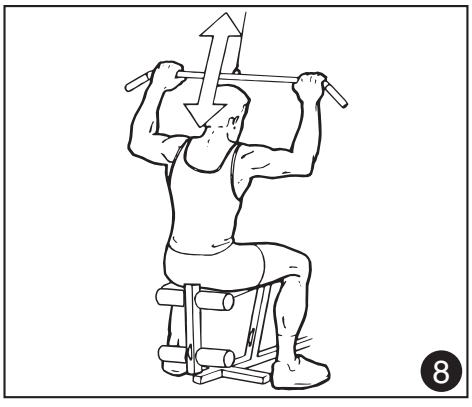


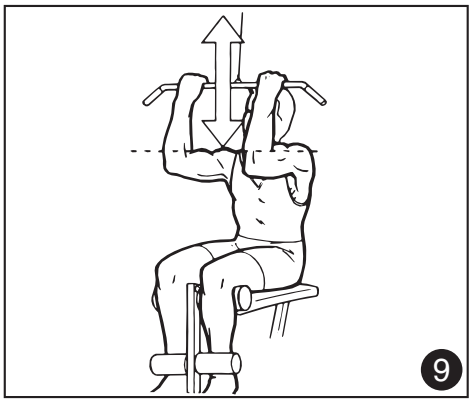

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт - Pornire - Začiatok - Spuštění - Start - Изходно положение - Başlangıç - Изходно положение
البداية - 起点
4

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение
Varış - Крайно положение - الوصول - 终点
5

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт - Pornire - Začiatok - Spuštění - Start - Изходно положение - Başlangıç - Изходно положение
البداية - 起点
6

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение
Varış - Крайно положение -
الوصول - 终点
7





(F) Veillez à ne pas être dans le passage des poids coulissants.

(EN) Keep out of the path of descending weights

(ES) Procure no estar en el paso de los pesos correderos

(DE) Achten Sie darauf, sich nicht im Bereich der gleitenden Gewichte zu befinden.

(IT) Fate attenzione a non trovarvi nel passaggio dei pesi scorrevoli...

(NL) Zorg ervoor dat u niet in de weg staat van de op en neergaande gewichten

(PT) Certifique-se de que não se coloca na passagem dos pesos deslizantes

(PL) Uważać, aby nie pozostawać w pobliżu kołyszących się ciężarów

(HU) Ügyeljen arra, hogy ne legyen a csúszó súlyok útjában.

(RU) Не находитесь в области перемещения штанги.

(RO) Fiți atenți să nu fiți în calea greutăților culisante

(SK) Dbajte na to, aby ste sa nepohybovali v dráhe posúvaného závažia

(CS) Dbejte na to, abyste se nedostali mezi posuvné závaží

(SV) Se till att inte komma i vägen för viktskivorna.

(BG) Не стойте на пътя на плъзгащите се тежести.

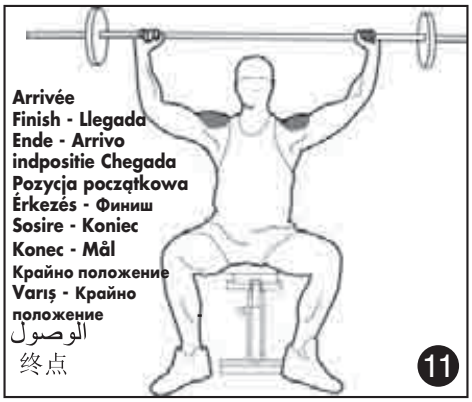
(TR) Kayar ağırlıkların geçiş yollarında bulunmamaya dikkat edin.

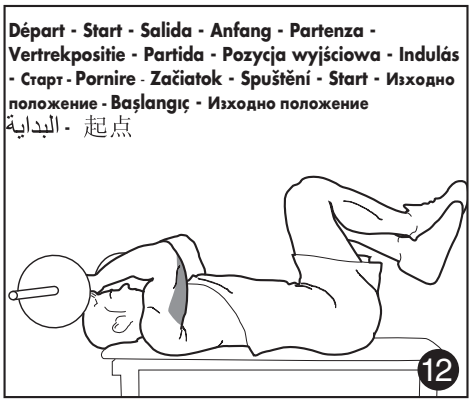
(UK) Не користуватися блоковою колонкою, коли вона знаходиться у складеному положенні.

(AR) احرص على ألا تمر في مجال الأوزان المنزلقة.

(ZH) 请不要在支撑处放置变化的重量

Départ - Start - Salida - Anfang Partenza Vertrekpositie Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт Pornire - Začiatok Spuštění - Start Изходно оложение Başlangıç Изходно положение البداية - 起点
10


Arrivée Finish - Llegada Ende - Arrivo indpositie Chegada Pozycja początkowa Érkezés - Финиш Sosire - Koniec Konec - Mål Крайно положение Varış - Крайно положение الوصول 终点
11


Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт - Pornire - Začiatok - Spuštění - Start - Изходно положение - Başlangıç - Изходно положение البداية - 起点
12

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение Varış - Крайно положение - الوصول 终点
13

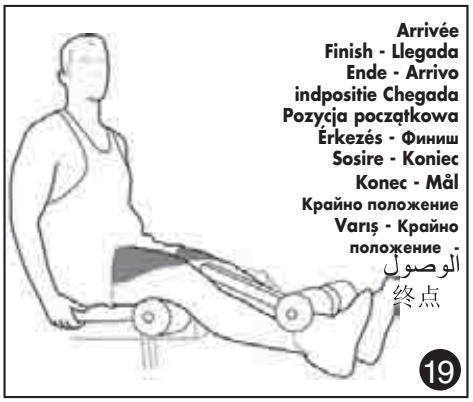
Départ - Start - Salida - Anfang Partenza Vertrekpositie Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт Pornire - Začiatok Spuštění - Start Изходно оложение Başlangıç Изходно положение البداية - 起点
14

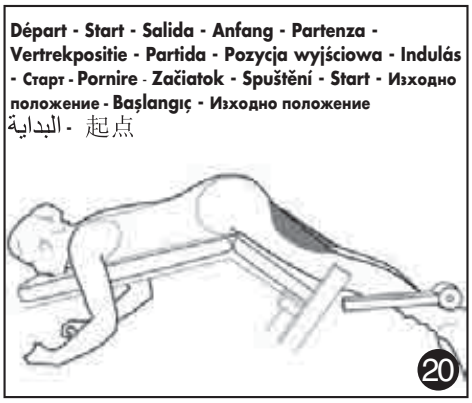
Arrivée Finish - Llegada Ende - Arrivo indpositie Chegada Pozycja początkowa Érkezés - Финиш Sosire - Koniec Konec - Mål Крайно положение Varış - Крайно положение - الوصول 终点
15

Départ - Start - Salida - Anfang Partenza Vertrekpositie Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт Pornire - Začiatok Spuštění - Start Изходно оложение Başlangıç Изходно положение البداية - 起点
16

Arrivée Finish - Llegada Ende - Arrivo indpositie Chegada Pozycja początkowa Érkezés - Финиш Sosire - Koniec Konec - Mål Крайно положение Varış - Крайно положение الوصول 终点
17

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт - Pornire - Začiatok - Spuštění - Start - Изходно оложение - Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点
18

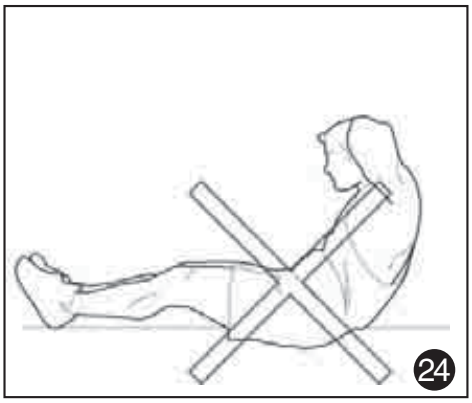

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш - Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение - Varış - Крайно положение - الوصول - 终点
19


Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт - Pornire - Začiatok - Spuštění - Start - Изходно положение - Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点
20

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение Varış - Крайно положение - الوصول 终点
21

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт - Pornire - Začiatok - Spuštění - Start - Изходно положение - Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点
22

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение Varış - Крайно положение - الوصول 终点
23


24

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa Indulás - Старт - Pornire Začiatok - Spuštění - Start Изходно положение Başlangıç Изходно положение البداية - 起点
25

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение Varış - Крайно положение - الوصول - 终点
26

E S P A Ñ O L

Has escogido un aparato «Fitness» de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma. De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS.

Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.com.

Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.

PRESENTACIÓN

El BM 490 es un banco de musculación a domicilio compacto y polivalente.
El entrenamiento sobre este tipo de aparato tiene el objetivo de tonificar su masa muscular en su conjunto y mejorar su condición física con un trabajo localizado músculo por músculo.
Su gran resistencia permitirá al BM 490 acompañarle a lo largo de su progreso.

SEGURIDAD

Advertencia: para reducir el riesgo de herida grave, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

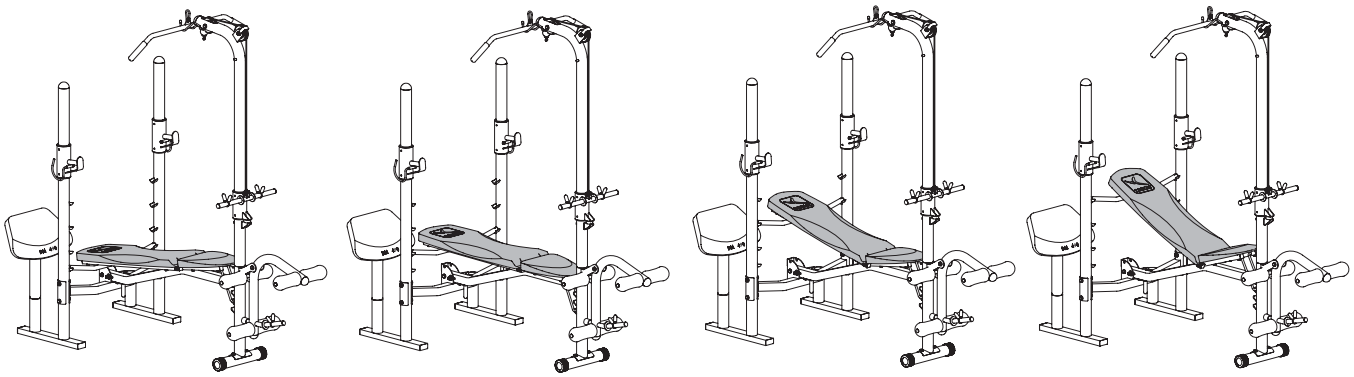
1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el producto. No utilice este producto de otra manera que no sea la descrita en este manual. Conserve este manual durante toda la duración de vida del producto.
2. El montaje de este aparato debe ser realizado por un adulto. Este aparato debe ser montado sin precipitación.
3. Es el deber del propietario de asegurarse que todos los utilizadores del producto estén informados como conviene acerca de todas las precauciones de empleo.
4. Domyos se libera de cualquier responsabilidad relativa a denuncias por herida o por daños infligidos a cualquier persona o bien cuyo origen pueda ser la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
5. Antes de cualquier cambio de posición y de ejercicio o cualquier reglaje, retire las pesas y la barra del reposabarra o de cualquier otra opción que pueda estar presente en el banco. Descargue las pesas progresivamente de cada lado de la barra. Coloque siempre los enganches para evitar la inclinación.
6. El producto solo se destina a una utilización doméstica. No utilice el producto en un contexto comercial, alquiler o institucional.
7. Utilice este producto en el interior, al abrigo de la humedad y del polvo, en una superficie plana y en un espacio suficientemente amplio. Procure disponer de un espacio suficiente para el acceso y los desplazamientos al rededor del aparato con total seguridad. Para proteger el suelo, cubrir el suelo debajo del producto.
8. El utilizador tiene la responsabilidad de efectuar el mantenimiento del aparato. Tras el montaje del producto y antes de cada utilización, controle que los elementos de fijación estén bien apretados y no sobresalgan. Verifique el estado de las piezas que padecen el desgaste.
9. En caso de degradación de su producto, haga sustituir inmediatamente cualquier pieza desgastada o defectuosa por el Servicio Posventa de su tienda DECATHLON más cercana y no utilice el producto antes de su completa reparación.
10. No almacenar el producto en un lugar húmedo (borde de piscina, cuarto de baño,...).
11. Para la protección de sus pies durante el ejercicio, lleve calzado de deporte. NO llevar prendas amplias o colgantes, que pueden ser atrapadas en la máquina. Retire todas sus joyas.
12. Ate su cabello a fin que no lo moleste durante el ejercicio.
13. Si siente un dolor o si padece vértigos mientras realiza el ejercicio, pare inmediatamente, descanse y consulte a su médico.
14. En cualquier momento, mantener a los niños y los animales domésticos alejados del producto.
15. No acercar sus manos y pies de las piezas en movimiento.
16. No deje sobresalir los dispositivos de reglaje.
17. Por razones de seguridad, no hay que modificar bajo ningún concepto este producto.
18. Durante sus ejercicios no encorve su espalda, sino manténgala recta.
19. Cualquier operación de montaje/desmontaje de este producto debe ser efectuada con cuidado.
20. Carga máxima del reposabarras: 110 kg, Carga máxima de la pernera: 50 kg, Carga máxima de la estación de polea: 50 kg
21. Peso máximo del usuario sobre el banco con esta carga: 220 kg
22. No utilice la estación de polea en su posición de almacenamiento detrás del aparato. Utilícela siempre en su sitio de uso, delante del aparato (véase la figura).
23. Verifique siempre el bloqueo (apretado de la rueda dentada cromada) del banco después de plegarlo o desplegarlo.

REGLAJES

Soporte para las pesas

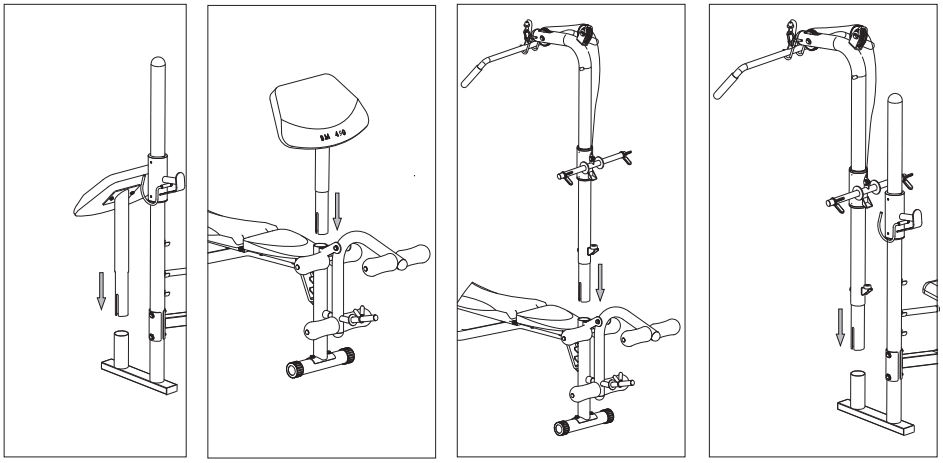
Se puede regular la altura de los soportes para las pesas. Gire la rueda dentada un cuarto de vuelta para desbloquearla; tire de la rueda dentada, ajuste la altura, suelte la rueda dentada y apriétela para bloquearla.

Ajuste del respaldo y del asiento



Es posible variar la inclinación del respaldo con respecto a la horizontal: desplace la barra de soporte del respaldo en función de la inclinación deseada. Seleccione la inclinación del respaldo en la parte media del enganche debajo del mismo.

Atril para bíceps y estación de polea

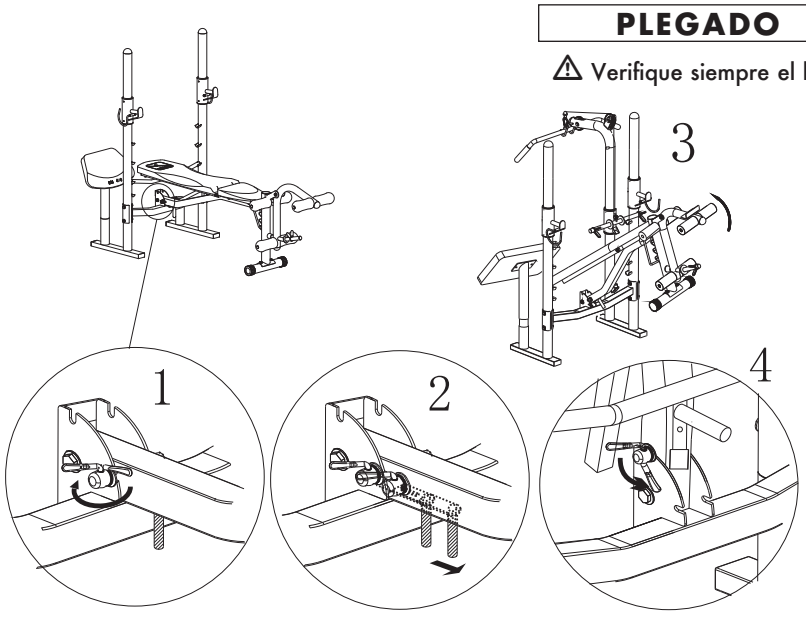


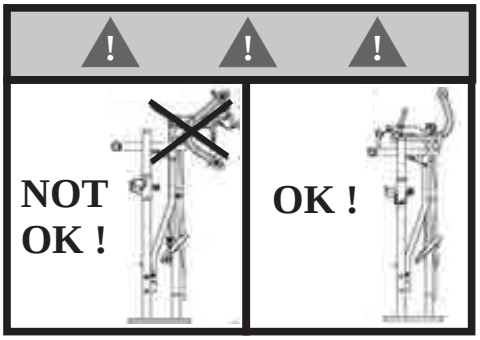
El atril para bíceps y la estación de polea pueden guardarse en la parte trasera del aparato cuando no se utilizan.

Sus respectivas posiciones de uso se encuentran delante del aparato, en el orificio a la altura de la pernera.

PLEGADO

⚠ Verifique siempre el bloqueo del banco después de plegarlo o desplegarlo.





ADVERTENCIA

Antes de empezar cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente y que no hayan practicado deporte durante varios años. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

UTILIZACIÓN

Para un entrenamiento óptimo, conviene seguir las recomendaciones siguientes:

- Si es principiante, empiece por entrenarse durante varias semanas con pesos ligeros para acostumbrar su cuerpo al trabajo muscular.
- Caliéntese antes de cada sesión con un trabajo cardio-vascular, series sin peso o ejercicios al suelo de calentamiento y estiramientos. Aumente las cargas progresivamente.
- Efectúe todos los movimientos con regularidad, sin sacudidas.
- Mantenga siempre la espalda plana. Evite ahondar o curvar la espalda durante el movimiento.
- Para un principiante, trabaje con series de 10 a 15 repeticiones, en general 4 series por ejercicio. Alterne los grupos musculares. No trabaje todos los músculos cada día y reparta su entrenamiento

MANTENIMIENTO

Para evitar que la transpiración dañe el sillón, utilice una toalla o séquelo tras cada utilización.
Engrase ligeramente las piezas móviles para mejorar su funcionamiento y evitar cualquier desgaste inútil.

GARANTÍA COMERCIAL

DOMYOS garantiza este producto piezas y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura y 2 años para las piezas de desgaste y la mano de obra a partir de la fecha de compra, la del ticket de caja.

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicada, deben ser recibidos por DOMYOS en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en caso de:
- Daño causado durante el transporte
- Mala utilización o utilización anormal
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Utilización a fines comerciales del producto concernido

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según los países y / o provincias

OXYLANE – 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – Francia -